



# Poulet et trempette façon soupe à l'oignon

## avec quartiers de pommes de terre et carottes

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g

Tofu  
1 | 2

Poitrines de poulet +  
4 | 8



Poitrines de poulet +  
2 | 4



Mayonnaise  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Crème sure  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Carotte  
2 | 4



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).

2



## Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir dans le bas et le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Rôtir le poulet et les carottes

- Transférer le **poulet** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Ajouter les **carottes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser de **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis **salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que les **carottes** soient tendres\*\*.

5



## Mélanger la trempette à l'oignon

- Dans un bol moyen, ajouter les **échalotes frites**, la **crème sure**, la **mayonnaise**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de lait**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Saisir le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

[Changer](#) | Tofu

[Doubl](#) | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **salier** et assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **carottes** dans les assiettes.
- Servir la **trempette à l'oignon** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

## Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 3 | Saisir le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

## 3 | Saisir le tofu

[Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir le **poulet**, en réduisant le temps de cuisson au four à 6 à 8 min. Cuire jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

## 3 | Saisir le poulet

[Doubl](#) | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.